

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI TARUNA KELAS X NAUTIKA DAN  
TEKNIKA SMK NEGERI 1 TANJUNGSARI KABUPATEN  
GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN 2012/2013**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
Muhammad Abdul Aziz  
09603141001

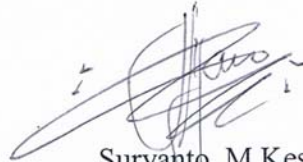
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
APRIL 2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Taruna Kelas X Nautika dan Teknik SMK Negeri 1 Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2012/2013” ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 24 April 2013

Dosen Pembimbing,




Suryanto, M.Kes.

NIP 19580605 198901 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Taruna Kelas X Nautika dan Teknik SMK Negeri 1 Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2012/2013” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 16 April 2013 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Suryanto, M.Kes	Ketua Penguji		24/4/13
Eka Swasta Budayati, M.S	Sekretaris Penguji		23/4/13 23/4
Yustinus Sukarmin, M.S.	Penguji I		.....
Dr. Widiyanto	Penguji II		22/04/13 .....

Yogyakarta, April 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP 19600824 196011 001

### **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 24 April 2013

Yang menyatakan,



Muhammad Abdul Aziz

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **A. Motto**

- ❖ Jadilah kamu seperti sebatang pohon yang berubah lebat, bila ada yang melempar batu kearahmu, kamu akan menggugurkan buah untuknya.  
(Hasan Al-Banna).
- ❖ Berusalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil tapi berusahalah untuk menjadi manusia yang berguna (Albert Einstein).

### **B. Persembahan**

Karya yang sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Ayah dan ibu yang tersayang, terimakasih atas do'a dan kesabarannya dalam membimbing dan membesarkan saya sehingga saya menjadi seperti sekarang.
2. Kakak, adek, dan eyang kakung maupun eyang putri yang selalu sayang dan selalu memberi semangat.
3. Saudara-saudara yang selalu sayang dan selalu dekat dihati.
4. Yuanita Purbandini yang saya sayangi, dan tidak pernah bosan memberi dorongan serta semangat disaat saya malas.

## **ABSTRAK**

### **TINGKAT KESEGARAN JASMANI TARUNA KELAS X NAUTIKA DAN TEKNIKA SMK NEGERI 1 TANJUNGSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN 2012/2013**

Oleh:

Muhammad Abdul Aziz

09603141001

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kesegaran jasmani yang baik bagi mereka dan mengetahui tingkat kesegaran jasmani taruna kelas 1 nautika dan teknika SMK Negeri 1 Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan satu variabel, yaitu kesegaran jasmani. Populasi dalam penelitian ini adalah taruna/taruni kelas 1 nautika dan teknika SMK N 1 Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul. Sampel dalam penelitian ini adalah taruna/taruni SMK N 1 Tanjungsari program keahlian nautika dan teknika yang berusia antara 16-19 tahun, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* (teknik sampel bertujuan). Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei dengan teknik tes. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun.

Dari hasil Penelitian diperoleh tingkat kesegaran jasmani taruna kelas 1 nautika dan teknika SMK N 1 Tanjungsari, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013 adalah, sebagai berikut : kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (8,82 %), kategori kurang 14 orang (41,18 %), kategori sedang 14 orang (41,18 %), kategori baik sebanyak 3 orang (8,82 %), sedangkan yang memiliki kategori baik sekali tidak ada (0.00%). Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani taruna kelas 1 nautika dan teknika SMK Negeri 1 Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013. sebagian besar masih kurang segar.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tingkat Kesegaran Jasmani Taruna Kelas X Nautika dan Teknika SMK Negeri 1 Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2012/2013”.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah peneliti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak Sumaryanto, M.Kes., Penasihat Akademik.
4. Bapak Suryanto, M.Kes., Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Para Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Kepala Sekolah SMK N 1 Tanjungsari, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul, yang telah memberikan izin untuk pengambilan data penelitian.
7. Orang tua yang telah memberikan semangat, dukungan dan perhatian serta memberikan doa setiap saat.

8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Peneliti berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Di samping itu, peneliti berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, April 2013

Peneliti



## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan .....	7
1. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	7
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani .....	10
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesegaran Jasmani.....	15
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kesegaran Jasmani .....	17
5. Taruna SMKN 1 Tanjungsari Jurusan Teknik dan Nautika Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul.....	26
6. Penelitian yang Relevan .....	28
B. Kerangka Berpikir .....	29
BAB III. METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian .....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
1. Populasi .....	30
2. Sampel.....	31
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
1. Instrumen Pengumpulan Data .....	31
2. Teknik Pengumpulan Data .....	32
E. Teknik Analisis Data .....	32

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	35
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian .....	35
1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
2. Subjek Penelitian .....	35
3. Data Penelitian .....	35
B. Hasil Penelitian .....	36
C. Pembahasan .....	37
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Implikasi .....	43
C. Keterbatasan Penelitian .....	44
D. Saran-Saran .....	44
 DAFTAR PUSTAKA .....	45
 LAMPIRAN.....	47

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Taruna Kelompok Usia 16-19 Tahun .....	33
Tebel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Taruni Kelompok Usia 16-19 Tahun .....	33
Tebel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	34
Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Taruna/Taruni SMK N 1 Tanjungsari Kelas X Nautika dan Teknika Kabupaten Gunungkidul .....	36
Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Taruna/Taruni SMK N 1 Tanjungsari Kelas X Nautika A-B Kabupaten Gunungkidul .....	36
Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Taruna/Taruni SMK N 1 Tanjungsari Kelas X Teknika A-B Kabupaten Gunungkidul .....	36

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Lingkaran Hasil Penelitian Taruna Nautika dan Teknik ..... 37	37
Gambar 2. Diagram Lingkaran Hasil Penelitian Taruna Nautika A-B ..... 37	37
Gambar 3. Diagram Lingkaran Hasil Penelitian Taruna Teknik A-B..... 37	37
Gambar 4. Taruna/Taruni dalam Latihan Fisik..... 41	41

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembangunan di segala bidang memerlukan sumber daya manusia yang berkualitas. Tanpa kualitas fisik, mental, dan sosial yang baik, bangsa Indonesia tidak akan dapat melaksanakan pembangunan sebagaimana yang diharapkan. Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas fisik adalah kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani atau sering disebut juga dengan kebugaran jasmani merupakan penyesuaian tubuh seorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu, dan juga penggambaran derajat sehat seseorang untuk kegiatan fisiknya. Menurut Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda yang dikutip oleh Muhajir (2007: 161) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 50) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

Kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan bagi taruna SMK N 1 Tanjungsari, karena sekolah tersebut berbasis semimiliter dan banyak kegiatan yang memerlukan aktivitas fisik yang cukup berat. Sesuai dengan visi SMK N 1 Tanjungsari yaitu terwujudnya SMK yang mampu bersaing, oleh karena itu untuk memenuhi visi tersebut jenis kegiatan di SMK N 1 Tanjungsari selain proses belajar mengajar di dalam kelas, diadakan pula

kegiatan pembinaan fisik untuk para taruna dan taruni. Oleh sebab itu kesegaran jasmani yang baik bagi taruna dan taruni di SMKN 1 Tanjungsari sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik tersebut.

SMK N 1 Tanjungsari merupakan SMK Negeri yang berbasis maritim dan agraris yang memiliki komitmen untuk menghasilkan tenaga kerja yang berkompeten di bidang perikanan dan kelautan. SMK N 1 Tanjungsari memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai sebagai sarana penunjang dalam kegiatan belajar mengajar, seperti perpustakaan, laboratorium komputer, laboratorium elektronika, mesin, dan pembibitan ikan. Adapun sarana dan prasarana olahraga yang dapat digunakan untuk kegiatan olahraga adalah lapangan basket, tenis meja, dan tiang *pull up*. Dengan adanya fasilitas tersebut, para taruna memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensinya sebagai seorang taruna yang dapat berprestasi dan bersaing dengan taruna lain, baik yang satu sekolah maupun dengan taruna lain sekolah.

SMK N 1 Tanjungsari memiliki 3 program keahlian, yaitu : (1) program keahlian Nautika Kapal Penangkap Ikan (NKPI), (2) program keahlian Teknik Kapal Penangkap Ikan (TKPI), dan (3) program keahlian Agribisnis Perikanan (AP). Dari ke-3 program keahlian tersebut program keahlian Nautika Kapal Penangkap Ikan (NKPI) dan Teknik Kapal Penangkap Ikan (TKPI) yang aktivitas praktik kerjanya dituntut untuk ke laut mengamati kondisi laut serta mempelajari mesin-mesin kapal penangkap ikan.

Taruna kelas X untuk program keahlian NKPI dan TKPI merupakan kelas yang dibina secara khusus dengan tujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik yang prima. Maka dari itu, kelas tersebut memiliki program latihan kondisi fisik yang telah disiapkan oleh para pembina, yaitu dibuatkannya satu program latihan kondisi fisik yang dilakukan bersama-sama tanpa membedakan jenis kelamin maupun batas kemampuan setiap taruna. Kegiatan tersebut sangat banyak, di antaranya Latihan Dasar Disiplin Korps (LDDK), pemantapan, dan setiap sore diadakan pembinaan fisik. Dengan aktivitas fisik yang cukup banyak tersebut, kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas tersebut. Akan tetapi masih terdapat sebagian dari para taruna dan taruni yang belum bisa menyelesaikan serangkaian aktivitas pembinaan fisik tersebut.

Setiap taruna/taruni SMKN 1 Tanjungsari dituntut untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan kegiatan pembinaan fisik dan berprestasi dalam bidang akademiknya. Di samping belum ada tes kesegaran jasmani yang digunakan untuk melihat tingkat kesegaran jasmani taruna SMK N 1 Tanjungsari pada awal diterimanya di sekolah tersebut, di SMK N 1 Tanjungsari juga belum pernah diadakan tes tentang kesegaran jasmani taruna SMK N 1 Tanjungsari program keahlian nautika dan teknik, Kabupaten Gunungkidul. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini peneliti memberanikan diri untuk mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Taruna Kelas X Nautika dan Teknik SMK Negeri 1 Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2012/2013”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Menurut latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani taruna kelas X program keahlian nautika dan teknik SMKN 1 Tanjungsari belum diketahui.
2. Belum ada perbedaan pembebanan dalam program latihan fisik untuk setiap taruna.
3. Terdapat sebagian dari para taruna yang tidak mampu melakukan pembinaan fisik sampai selesai.
4. Taruna dan taruni SMK N 1 Tanjungsari belum mengetahui manfaat memiliki kesegaran jasmani yang baik.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan biaya, waktu, dan kemampuan serta untuk menjaga agar bahasan tidak melebar, peneliti membatasi permasalahan pada tingkat kesegaran jasmani taruna dan taruni kelas X nautika dan teknik SMK Negeri 1 Tanjungsari kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013.

## **D. Rumusan Masalah**

Dari identifikasi masalah dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani taruna dan taruni kelas X nautika dan teknik SMK Negeri 1 Tanjungsari kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013?”



## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani taruna kelas X nautika dan teknik SMK Negeri 1 Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul Tahun Pelajaran 2012/2013.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat secara teoretik dan praktik setelah diketahui tingkat kesegaran jasmani taruna kelas X nautika dan teknik SMK Negeri 1 Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul Tahun Pelajaran 2012/2013 adalah:

### **1. Manfaat Teoretik**

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang tingkat kesegaran jasmani taruna program keahlian nautika kapal penangkap ikan dan teknik kapal penangkap ikan SMKN 1 Tanjungsari, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan kegiatan-kegiatan yang dilakukan di sekolah.

### **2. Manfaat Praktik**

- a. Bagi taruna/taruni SMK N 1 Tanjungsari program keahlian nautika dan teknik, dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya.
- b. Bagi guru/pembina, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah diberikan, sekaligus untuk merancang program selanjutnya.
- c. Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam menentukan program kegiatan atau program latihan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan**

##### **1. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani sering disebut juga dengan istilah kebugaran jasmani (*physical fitness*). Semua orang memerlukan tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan, untuk mengembangkan kemampuannya.

Secara umum, yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2). Menurut Mochamad Sajoto (1988: 43) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan pengeluaran energi yang cukup, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat apabila sewaktu-waktu diperlukan. Kesegaran jasmani yang baik sangat penting bagi setiap taruna SMK N 1 Tanjungsari untuk melakukan berbagai aktivitas fisik baik di dalam sekolah maupun pada saat kerja lapangan, sehingga para taruna dapat melakukan aktivitas tersebut secara maksimal dan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Kenneth H Cooper yang dikutip oleh Emi Rachmawati (2005: 25) orang yang kesegaran jasmaninya paling baik memiliki cadangan energi yang paling besar, sedang orang yang kesegaran

jasmaninya paling buruk memiliki cadangan energi yang minimal. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3) kesegaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

a. Kesegaran Statis

Kesegaran statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut juga dengan sehat.

b. Kesegaran Dinamis

Kesegaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat dan mengangkat.

c. Kesegaran Motoris

Kesegaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus. Misalnya, seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba, seorang pemain sepakbola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola, seorang pemain voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan *smash*, dan lain-lain.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu segar sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut untuk memiliki kebugaran dinamis. Seorang atlet dituntut memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi dengan optimal. Dengan demikian, terdapat hubungan erat antara kebugaran dan kesehatan (Djoko Pekik Irianto, 2004: 3-4).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, yang meliputi tiga upaya bugar, yaitu:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi yang meliputi: karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %.

b. Istirahat

Tubuh manusia terdiri atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

c. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, sebab berolahraga mempunyai

multi manfaat, antara lain manfaat fisik, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah kepercayaan diri).

## **2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani**

Komponen-komponen kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat antara satu dengan yang lain, dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri. Agar seseorang dapat dikatakan tingkat kesegaran jasmaninya baik, maka status kesegaran jasmani harus dalam kategori baik. Menurut Rusli Lutan (2002: 8) kesegaran jasmani terdiri atas dua aspek, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, adapun penjelasannya adalah, sebagai berikut:

### **a. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan**

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri atas lima komponen dasar yang saling berhubungan antara yang satu dengan lainnya. Komponen dasar tersebut adalah sebagai berikut:

#### **1) Daya Tahan Paru-Jantung**

Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik, artinya kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4).

Istilah lainnya yang sering digunakan adalah *respiration-cardio-vasculair endurance*, yakni daya tahan yang berhubungan dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah. Karena itu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan pernafasan-jantung-peredaran darah ini disebut ergosistem sekunder yang dilatih melalui peningkatan ergosistem primer (sistem saraf-otot dan tulang kerangka). Peningkatan ergosistem sekunder melalui ergosistem primer haruslah dilakukan dalam waktu yang relatif lama. Bentuk latihan apapun yang melibatkan ergosistem primer adalah lebih dari enam menit, seperti lari lintas alam, bahkan latihan interval dapat membantu peningkatan ergosistem sekunder (Rusli Lutan dkk, 1991: 112).

## 2) Kekuatan Otot

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan (Djoko Pekik Irianto, 2002: 66).

## 3) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan dapat diartikan sebagai kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap

suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu (Wahjoedi, 2000: 59).

#### 4) Kelenturan (fleksibilitas)

Kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Kelenturan gerak tubuh pada persendian tersebut, sangat dipengaruhi oleh: elastisitas otot, tendon dan ligamen disekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri (Wahjoedi, 2000: 60).

Kelenturan sangat penting untuk melakukan kegiatan sehari-hari, lebih-lebih bagi taruna yang menuntut untuk dapat melakukan aktivitas yang berhubungan dengan otot dan sendi.

#### 5) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak di seluruh tubuh. Pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga. Kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan risiko untuk menderita berbagai macam penyakit. Dalam olahraga, kelebihan lemak ini dapat memperburuk kinerja, karena tidak memberikan sumbangan tenaga yang dihasilkan oleh kontraksi otot, bahkan memberikan bobot mati yang menambah beban karena memerlukan energi tambahan untuk menggerakkan tubuh.

b. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan diperlukan seseorang untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan dan kemandirian berupa kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Rusli Lutan (2002: 8) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

1) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis (Wahjoedi, 2000: 61).

2) Daya Ledak (Power)

Daya ledak atau power adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif. Power adalah hasil perkalian kekuatan maksimal (*force*) dengan waktu pelaksanaan. Kombinasi antara kekuatan dan kecepatan diperlihatkan ketika seseorang melakukan lompatan, pukulan, lemparan dan gerak-gerak eksplosif lain, yang memerlukan pengerahan tenaga sepenuhnya (Mochamad Sajoto, 1988: 55).

3) Kecepatan

Kecepatan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 54) kecepatan adalah



kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, termasuk jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan sebagai keterampilan motorik yang merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam aktivitas manusia sehari-hari terutama bagi anak-anak usia sekolah.

#### 4) Koordinasi

Koordinasi adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan pancaindra, seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi. Makin baik tingkat koordinasi seseorang, makin baik pula tingkat efektivitasnya dalam melakukan aktivitas. Bagi anak usia sekolah kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik.

#### 5) Kelincahan

Kelincahan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. (Ismaryati, 2006: 41)

#### 6) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah komponen yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang digunakan sejak mulai adanya stimulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus. Stimulus untuk bereaksi dapat bersumber dari pendengaran, pandangan, sentuhan maupun gabungan antara pendengaran dan sentuhan (Wahjoedi, 2000: 61).

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Joko Pekik Irianto (2000: 15) faktor-faktor yang memengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

#### a. Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat yang perlu diperhatikan adalah tidur teratur, menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan, serta tidak melakukan perilaku yang dapat merugikan kesehatan pribadi, misalnya merokok, minum-minuman beralkohol, begadang dan melakukan pekerjaan di atas kemampuan jam kerja yang telah ditentukan.

#### b. Pemeriksaan berkala

Pemeriksaan kesehatan secara berkala sangat dianjurkan bagi setiap individu manusia, khususnya yang telah berusia di atas 40 tahun. Hal ini dengan harapan agar kondisi kesehatan dan kesegaran jasmani tetap terjaga.

c. Komposisi makanan

Dalam kehidupan sehari-hari manusia memerlukan makanan guna memacu pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, makanan juga diperlukan sebagai sumber energi utama. Makanan yang dikonsumsi sebaiknya seimbang antara karbohidrat, protein, dan lemak. Komposisi makanan sehari-hari hendaknya berpedoman pada empat sehat lima sempurna, agar gizi yang diperlukan tubuh dapat terpenuhi secara optimal.

d. Latihan

Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan baik, apabila seseorang melakukan latihan dengan tepat. Latihan adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kesegaran jasmani (Rusli Lutan, 2002: 7).

**4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kesegaran Jasmani**

Untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani tidak terlepas dari latihan fisik (olahraga). Latihan fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani seseorang.

Banyak orang berlatih tetapi sebenarnya mereka tak berlatih. Hal ini mungkin disebabkan oleh mereka tidak memahami pengertian latihan yang sebenarnya. Berdasarkan ciri-ciri latihan yang benar, dapat dikemukakan definisi latihan. Menurut Devi Tirtawirya (2006: 1) latihan merupakan

proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan penampilan olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pembebanan secara progresif. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12) latihan kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai proses sistematis gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-17) keberhasilan untuk mencapai kesegaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*Frekuensi, Intensity, Time, and Tipe*), adalah sebagai berikut:

a. Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani sebaiknya latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan dengan hari yang berbeda, misalnya Senin – Rabu – Jumat, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga.

b. Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas (Djoko Pekik Irianto, 2004: 17). Untuk latihan yang bersifat aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart*

*Rate = THR*). Secara umum intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 60 % - 90 % detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Latihan untuk pemula < 65 % detak jantung maksimal (DJM), untuk membakar lemak 65 % - 75 % detak jantung maksimal. Latihan daya tahan paru-jantung 75 % - 85 % detak jantung maksimal, dan latihan anaerobik untuk atlet > 85 % detak jantung maksimal. Rumus untuk mengetahui denyut jantung maksimal adalah  $220 - \text{umur}$ .

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 18-119) detak jantung dapat diamati menggunakan peralatan elektronik, misalnya telemetri atau *heart rate* monitor yang terpasang di *treadmill*. Pengamatan detak jantung dapat pula dilakukan secara manual, yaitu dengan meraba pembuluh nadi pergelangan tangan (*radialis*) atau pada pangkal leher (*coratid*). Selain itu ada cara lain yang sederhana untuk memrediksi intensitas latihan aerobik, yaitu tes bicara (*talking test*). Jika pada saat berlatih (misalnya *jogging*), peserta masih mampu berbicara dengan tarikan napas lebih berat daripada jika tidak berlatih, maka intensitas latihan tepat. Jika seseorang masih mampu berbicara sambil terengah-engah, hal tersebut sebagai penanda intensitas latihan terlalu tinggi.

### c. *Time*

*Time* (durasi) adalah jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup. Untuk

meningkatkan kesegaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan berlatih selama 20 – 60 menit.

*d. Tipe*

*Tipe* (macam latihan) adalah bentuk latihan yang dipilih, misalnya lari cepat, angkat beban, jogging, senam pembentukan dll. Tipe latihan masing-masing individu disesuaikan dengan kondisi kesegaran jasmani sesorang dan ditentukan berdasarkan fasilitas yang digunakan.

Latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan efisien akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu:

- a. Memperkuat sendi dan ligamen-ligamen.
- b. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.
- c. Mengurangi lemak tubuh.
- d. Memperbaiki bentuk tubuh.
- e. Mengurangi risiko terhadap penyakit jantung koroner.
- f. Memperlancar pertukaran gas.

Selain itu menurut Sukadiyanto (2002: 16) dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih dapat mencapai tujuan dan sasaran. Adapun beberapa prinsip latihan tersebut meliputi:

a. Prinsip individual

Prinsip individual yang dimaksud adalah setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara yang satu dan yang lainnya. Artinya adalah setiap orang memiliki potensi dan kemampuan yang

berbeda-beda. Selain potensi dan kemampuan yang berbeda, faktor kematangan, lingkungan, latar belakang kehidupan, makan dan istirahat juga ikut berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menyikapi kegiatan latihan yang diberikan. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan setiap individu. Dengan demikian untuk setiap orang beban latihannya harus tepat sesuai dengan kemampuannya.

b. Prinsip adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Keadaan ini menguntungkan dalam proses berlatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan diubah melalui latihan. Latihan menyebabkan timbulnya proses adaptasi bagi organ tubuh. Tingkat kecepatan setiap orang dalam mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda antara yang satu dengan yang lainnya. Hal itu dipengaruhi oleh usia seseorang, lama latihan, kualitas kesegaran otot, kualitas sistem energi dan kualitas latihannya.

c. Prinsip beban lebih (*Overload*)

Menurut Rusli lutan dkk, (1991: 94) prinsip beban lebih atau *overload principle* adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Beban latihan harus mencapai atau sedikit melampaui ambang rangsang kekuatan otot, namun saat latihan tidak boleh selalu melebihi ambang rangsang kekuatan otot tersebut. Menurut Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk (2007: 12) hal itu

akan mengakibatkan terjadinya *overtraining* yang meliputi tiga gangguan, yaitu :

1) Psikologis

Gangguan psikologis yang terjadi jika seseorang mengalami *overtraining* adalah konsentrasinya menurun, timbul rasa gelisah, mudah tersinggung, tidak percaya diri akan kemampuannya, dan semangat menurun.

2) Fisik-Motorik

Gangguan fisik-motorik yang terjadi jika seseorang mengalami *overtraining* adalah menurunnya koordinasi pada anggota tubuh, baik sistem saraf maupun sistem gerak, ketegangan otot berlebihan atau terjadinya kram pada otot, *recovery* lama, menurunnya waktu reaksi, dan bila terus berlanjut, maka berat badan akan terus turun.

3) Fungsional

Gangguan fungsional yang terjadi jika seseorang mengalami *overtraining* adalah bertambahnya denyut jantung istirahat 5 detik/menit, nafsu makan berkurang, gangguan pencernaan, mudah berkeringat, dan pemulihn detak jantung lama.

Maka dari itu beban latihan harus ditingkatkan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan kemampuan seseorang.

d. Prinsip beban bersifat progresif

Prinsip ini terkait erat dengan prinsip beban lebih (*overload*), karena dengan pemberian beban yang bersifat progresif akan berarti



juga memberikan beban yang lebih (*overload*). Selain itu latihan bersifat progresif, artinya latihan harus dilakukan secara ajek, maju, dan berkelanjutan. Ajek berarti latihan harus dilakukan secara kontinu, tidak kadang-kadang. Maju berarti latihan semakin hari semakin meningkat, sedangkan berkelanjutan berarti dalam setiap latihan merupakan lanjutan dari proses latihan-latihan selanjutnya.

e. Prinsip spesifikasi (kekhususan)

Hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam prinsip spesifikasi, antara lain mencakup: (1) spesifikasi kebutuhan energi, (2) spesifikasi bentuk atau model latihan, dan (3) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlibat.

f. Prinsip latihan bervariasi

Latihan yang dilakukan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu, pikiran dan tenaga seseorang. Karena itu bukan mustahil jika latihan yang intensif dan berkesinambungan kadang-kadang bisa menimbulkan rasa bosan untuk berlatih. Kalau rasa bosan sudah berkecamuk pada seseorang, gairah dan motivasinya biasanya menurun atau bahkan hilang sama sekali. Hal ini dapat juga menjadi penyebab penurunan prestasi, karena kebosanan merupakan musuh dari usaha peningkatan prestasi.

Oleh karena itu perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih. Bagaimana caranya? Caranya ialah dengan merencanakan dan menyelenggarakan latihan-latihan yang

bervariasi. Itulah sebabnya mengapa pelatih harus kreatif dan pandai merancang serta menerapkan berbagai variasi dalam latihan. Variasi latihan bisa berbentuk permainan rekreatif dengan bola, lari-lari di alam terbuka yang menyegarkan, ramai-ramai bersepeda ke gunung, berenang, dan sebagainya.

g. Prinsip pemanasan dan pendinginan

Pemanasan tubuh (*warming-up*) penting dilakukan sebelum berlatih. Tujuan pemanasan ialah untuk mengadakan perubahan dalam fungsi organ tubuh, guna menghadapi kegiatan fisik yang lebih berat. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1995: 31-32) manfaat pemanasan adalah sebagai berikut:

1) Mencegah Cedera

Latihan peregangan dapat memperbaiki daerah gerak otot. Oleh karena itu, bila suatu sendi diregangkan sampai pada batas kemampuannya, maka otot-otot yang teregang dapat membantu agar daerah gerakannya luas.

2) Menaikkan Kemampuan Otot untuk Memanjang

Dengan bertambahnya kemampuan otot untuk memanjang berarti pula menambah luasnya gerakan, sehingga dapat memperbaiki kecepatan dan tenaga pada waktu yang diperlukan.

3) Memperbaiki Efisiensi Biomekanis

Misalnya *tendo achilles* menjadi kurang efisien karena tidak dapat membantu mendorong gerakan pada saat setiap langkah yang

dilakukan pada waktu lari. Keadaan semacam ini dapat dihindari dengan latihan peregangan yang teratur pada saat pemanasan.

#### 4) Mengurangi Kekuatan Otot Setelah Bergerak

Melakukan peregangan setelah latihan dapat menghilangkan kekakuan pada otot dan dapat mencegah terjadinya rasa ngilu pada otot.

Tata cara pemanasan yang baik adalah sebagai berikut: (a) mula mula semua sendi dan otot diregangkan dengan memakai metode latihan peregangan statis, (b) lalu melakukan *jogging* beberapa ratus meter, (c) kemudian latihan senam dengan metode latihan peregangan dinamis terutama yang ditujukan untuk peregangan otot dan sendi, dan (d) biasanya diakhiri dengan *wind-sprints*, yakni lari dengan kecepatan yang kian lama kian tinggi sejauh 50-60 m. *wind-sprints* ini dilakukan beberapa kali.

Seusai berlatih, intensitas kerja tubuh sebaiknya diturunkan sedikit demi sedikit melalui pendinginan tubuh (*cooling-down*), misalnya dengan melakukan *jogging* pelan-pelan keliling lapangan, senam ringan dan diakhiri dengan peregangan statis atau pasif..

#### h. Prinsip periodisasi (latihan jangka panjang)

Proses pelaksanaan latihan harus selalu mengacu pada periodisasi, karena periodisasi merupakan pentahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan.

i. Prinsip kembali asal (reversibilitas)

Arti berkebalikan yaitu jika olahragawan berhenti dari latihan, oleh sebab itu, kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan secara otomatis. Adaptasi yang terjadi sebagai akibat dari hasil latihan akan menurun atau bahkan hilang jika tidak dipraktikkan atau dipelihara melalui latihan yang kontinu.

j. Prinsip beban moderat (tidak berlebihan)

Pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak, sehingga beban latihan yang diberikan tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan.

k. Prinsip latihan sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya adalah labil dan sementara, sehingga prinsip latihan harus sistematis berkaitan dengan takaran (dosis) dan skala prioritas dari sasaran latihan.

**5. Taruna SMK N 1 Tanjungsari Jurusan Teknik dan Nautika Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul**

SMK atau Sekolah Menengah Kejuruan adalah suatu sekolah kejuruan yang memprioritaskan bidang keahlian murid atau siswa/siswinya untuk mempelajari bidang yang mereka pilih dan mereka diberi arahan, tujuan pelatihan ini untuk mempersiapkan anak didiknya ke dunia industri atau dunia kerja.

SMK N 1 Tanjungsari merupakan satu-satunya SMK yang memiliki visi dan misi mengembangkan potensi bidang agribisnis perikanan dan

kemaritiman untuk mewujudkan ketahanan pangan serta mengoptimalkan sumber daya alam yang ada di Gunungkidul. Adapun program keahlian yang ditawarkan oleh SMK N 1 Tanjungsari adalah, sebagai berikut:

a. Nautika Kapal Penangkap Ikan (NKPI)

Bertujuan untuk membidik tenaga yang terampil dalam bidang navigasi kapal.

b. Teknik Kapal Penangkapan Ikan (TKPI)

Bertujuan untuk membidik tenaga yang terampil dalam bidang mesin kapal.

c. Agribisnis Perikanan (AP)

Bertujuan untuk membidik tenaga yang terampil dalam bidang perikanan.

SMK N 1 Tanjungsari telah mencetak lulusan yang terampil dalam bidang keahliannya dan sebagian besar telah terserap di perusahaan perikanan baik dalam maupun luar negeri. Hal ini didukung dengan adanya kerja sama antara pihak SMK N 1 Tanjungsari dengan beberapa tempat kerja, salah satunya di Perusahaan Pelayaran Jepang, Taiwan, dan Afrika.

Secara topografis SMK N 1 Tanjungsari terletak di Jl. Baron km 19 Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMK N 1 Tanjungsari merupakan SMKN di bawah Unit Pelaksana Teknis Disdikpora Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul.

Setiap taruna SMK N 1 Tanjungsari dituntut untuk dapat memiliki kemampuan fisik dan motorik yang lebih daripada SMK lainnya, karena tugas yang akan dihadapinya membutuhkan keterampilan, intelektual, dan kesegaran jasmani yang baik. Untuk itu selain diberikan pelajaran di dalam kelas, para taruna juga diberikan beberapa bentuk latihan fisik, yaitu berupa lari, *sit-up*, *push-up*, kegiatan-kegiatan olahraga, dan lain-lain yang bertujuan untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik. Hal tersebut dikarenakan pekerjaan yang akan dihadapi oleh para taruna cukup berat dan sangat memerlukan kesegaran jasmani yang baik.

## **6. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

- a. Dalam penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstra Kurikuler Olahraga di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman, Yogyakarta”, yang dilakukan oleh Suhardi (2005). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survai dengan tes, populasi penelitian berjumlah 112 orang yang terdiri atas kelas VII dan VIII. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelompok umur 13-15 tahun. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada (0,00%), kategori baik sebesar (12,50%), kategori sedang sebesar (46,43%), dan yang masuk dalam kategori kurang sekali sebesar (7,14%).

b. Dalam penelitian dengan judul “Tingkat Kesegarn Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 1 Tegalrejo, Bayat, Klaten”, yang dilakukan oleh Andriyanto Syaiful Azis (2011). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri 1 Tegalrejo, Bayat, Klaten yang berjumlah 104 siswa, sehingga disebut sampel total atau sensus. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10 s.d. 12 tahun. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada (0,00%), kategori baik berjumlah 23 siswa (22,1%), kategori sedang berjumlah 35 siswa (33,6%), kategori kurang berjumlah 38 siswa (36,6%), dan kategori kurang sekali berjumlah 8 siswa (7,7%).

## **B. Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain dalam mengisi waktu luangnya. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang dapat dilihat dari kemampuannya dalam melakukan aktivitas fisiknya. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang dapat melakukan macam-macam aktivitas sehari-hari dengan baik, dalam arti efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Tingkat kesegaran jasmani sangat diperlukan setiap orang tetapi berbeda-beda, bergantung pada aktivitas kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Begitu juga dengan taruna SMK N 1 Tanjungsari, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul yang memiliki aktivitas padat dan sangat berat dibanding siswa SMK lainnya, karena SMK N 1 Tanjungsari merupakan SMK berbasis Agraris. Diharapkan dengan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik, para taruna dapat menjalankan tugas dan kewajiban di sekolah secara optimal. Dengan latihan yang teratur, terukur dan terprorgam, kesegaran jasmaninya pun akan menjadi lebih baik.



### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, menurut Iqbal Hasan (2009: 2) penelitian diskriptif adalah penelitian yang hanya menguraikan atau memberikan keterangan-keterangan mengenai suatu data keadaan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran pada taruna kelas X nautika dan teknik SMK Negeri 1 Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2012/2013.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Penelitian ini menggunakan variabel tunggal, yaitu kesegaran jasmani. Maksud kesegaran jasmani di sini adalah kemampuan taruna kelas X nautika dan teknik SMK Negeri 1 Tanjungsari dalam melakukan serangkaian tes kesegaran jasmani tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat melakukan aktivitas lainnya. Alat ukur yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 1999 untuk usia 16-19 tahun.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian baik terdiri atas benda yang nyata dan mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006: 55). Populasi dalam penelitian ini adalah taruna kelas X nautika dan teknik SMK Negeri 1 Tanjungsari.

## **2. Sampel**

Iqbal Hasan (2009: 12) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari sebuah populasi yang dianggap dapat mewakili populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara *purposive sampling*, dimana *purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2006: 61), karena sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah taruna kelas X nautika dan teknika SMK Negeri 1 Tanjungsari yang berusia antara 16-19 tahun.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data, agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2002: 197).

Dalam penelitian ini instrumen yang dipergunakan diambil dari beberapa referensi yang ada standarisasinya. Instrumen tersebut adalah tingkat kesegaran jasmani, untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani taruna, penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 1999 untuk usia 16-19 tahun yang terdiri atas:

- a. Lari 60 meter
- b. *Pull Up* selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri.
- c. *Sit Up* selama 60 detik
- d. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

- e. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Tes Kesegaran jasmani dengan TKJI merupakan satu rangkaian tes yang berurutan, oleh sebab itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus. Adapun nilai reliabilitas dan validitas TKJI untuk remaja usia 16-19 tahun adalah 0,720 untuk nilai reliabilitas putra, dan 0,673 untuk nilai reliabilitas putri, sedangkan untuk nilai validitas adalah 0,960 untuk putra dan 0,711 untuk putri.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang diperoleh setiap butir tes yang dicapai oleh taruna usia 16-19 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar.

Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran tiap-tiap butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Untuk butir tes lari 60 m mempergunakan satuan ukuran waktu (detik)
- b. Untuk butir tes gantung angkat tubuh 60 detik, menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- c. Untuk butir tes baring duduk 30 detik, menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- d. Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter)
- e. Untuk butir tes lari 1200 m, menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)

### E. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul berupa angka-angka dianalisis dengan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Analisis kuantitatif adalah analisis yang berbasis pada kerja hitung-menghitung angka (Burhan Nurgiantoro dkk, 2004: 3). Data yang diperoleh adalah data kasar kemudian dikonversikan ke dalam tabel 1, dan tabel 2.

**Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Taruna Kelompok Usia 16-19 Tahun**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter
5	s.d. – 7,2”	19 – ke atas	41 – ke atas	73 – ke atas	s.d. – 3’14”
4	7,3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”
1	11,1” – ke atas	0 – 4	0 – 9	38 – ke bawah	6’34” – ke atas

**Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Taruni Kelompok Usia 16-19 Tahun**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	s.d – 8,4”	41” – ke atas	28 – ke atas	50 – ke atas	s.d. – 3’52”
4	8,5” – 9,8”	22” – 40”	20 – 28	39 – 49	3’53” – 4’56”
3	9,9” – 11,4”	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4’57” – 5’58”
2	11,5” – 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”
1	13,5” – ke atas	0” – 2”	0 – 2	22 – ke bawah	7’24” – ke atas

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani taruna, hasil dari jumlah nilai dari tiap-tiap jenis tes dimasukkan dalam norma kebugaran jasmani seperti pada tabel 3.

**Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali ( BS )
2.	18 – 21	Baik ( B )
3.	14 – 17	Sedang ( S )
4.	10 – 13	Kurang ( K )
5.	5 – 9	Kurang sekali ( KS )

(Depdiknas, Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, 1999: 3).

Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani tiap-tiap peserta tes, akan ditemukan berapa besar persentase untuk tiap-tiap kategori dengan menggunakan rumus persentase. Adapun rumus persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = f/N \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Jumlah kategori

N : Jumlah keseluruhan taruna/peserta

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi dan Waktu**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK N 1 Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul, tepatnya di kampus II SMK N 1 Tanjungsari Jl. Wonosari – Yogya Km 4,5 Logandeng Playen, Gunungkidul. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal, 16 Maret 2013 dari pukul 08.00 s.d. 11.00 WIB.

##### **2. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yang digunakan adalah taruna/taruni kelas X jurusan NKPI dan TKPI SMK N 1 Tanjungsari, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul. Adapun subjek dalam penelitian berjumlah 34 orang dengan rincian 33 taruna dan 1 taruni.

##### **3. Data Penelitian**

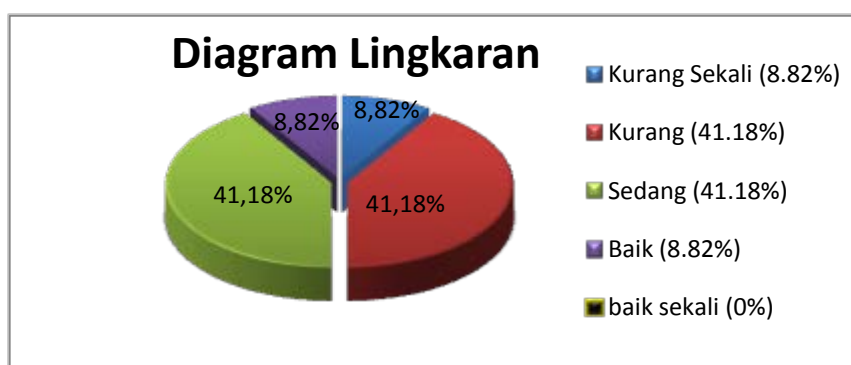
Penelitian yang dilaksanakan pada tanggal, 16 Maret 2013 adalah dengan mengetes kesegaran jasmani taruna SMK N 1 Tanjungsari dengan menggunakan TKJI untuk usia 16-19 tahun. Setelah diperoleh data kesegaran jasmani dari tiap-tiap peserta tes, kemudian hasil tersebut dimasukkan pada tabel skor untuk diketahui total skor dari masing-masing peserta tes. Data yang diperoleh berupa skor dari tiap-tiap peserta tes, kemudian dimasukkan dalam tabel norma TKJI. Adapun kategori tingkat kesegaran jasmani para taruna dan taruni SMK N 1 Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul dapat dilihat pada lampiran 2.

## B. Hasil Penelitian

Data hasil tes kebugaran jasmani taruna/taruni yang diperoleh dengan TKJI, kemudian dimasukkan dalam tabel nilai TKJI, sehingga diketahui total nilai dari kebugaran jasmani tiap-tiap peserta tes. Setelah diperoleh jumlah nilai keseluruhan dari tiap-tiap peserta tes, kemudian data dikorelasikan dengan tabel norma TKJI, sehingga diketahui klasifikasi kebugaran jasmani dari tiap-tiap peserta tes. Kategori hasil pengukuran kebugaran jasmani taruna/taruni SMK N 1 Tanjungsari dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase tingkat kebugaran jasmani di bawah ini.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Taruna/Taruni SMK N 1 Tanjungsari Kelas X Nautika dan Teknika Kabupaten Gunungkidul.**

KATEGORI	Frekuensi			Persentase
	Taruna	Taruni	Jumlah	
Kurang Sekali	3	0	3	8,82
Kurang	14	0	14	41,18
Sedang	14	0	14	41,18
Baik	2	1	3	8,82
Baik Sekali	0	0	0	0
Jumlah	33	1	34	100,00



Gambar 1. Diagram Lingkaran Hasil Penelitian Taruna Nautika dan Teknika

Dari tabel dan diagram lingkaran di atas dapat di lihat bahwa tidak ada taruna/taruni yang memiliki kesegaran jasmani yang termasuk dalam kategori baik sekali, yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 3 orang atau 8,82 %, kategori sedang 14 orang atau 41,18 %, kategori kurang 14 orang atau 41,18 %, sedangkan yang memiliki kategori kurang sekali sebanyak 3 orang atau 8,82 %.

Data kesegaran jasmani tersebut terdiri dari keseluruhan sampel yang telah di tes yang terdiri dari taruna program keahlian nautika A-B, dan taruna teknika A-B. Kategori hasil pengukuran kesegaran jasmani taruna kelas X nautika A-B SMK Negeri 1 Tanjungsari dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase tingkat kesegaran jasmani di bawah ini.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Taruna/Taruni SMK N 1 Tanjungsari Kelas X Nautika A-B Kabupaten Gunungkidul.**

KATEGORI	Frekuensi			Persentase
	Taruna	Taruni	Jumlah	
Kurang Sekali	3	0	3	16,67
Kurang	6	0	6	33,33
Sedang	8	0	8	44,44
Baik	1	0	0	5,56
Baik Sekali	0	0	0	0
Jumlah	18	0	18	100,00



Gambar 2. Diagram Lingkaran Hasil Penelitian Taruna Nautika A-B

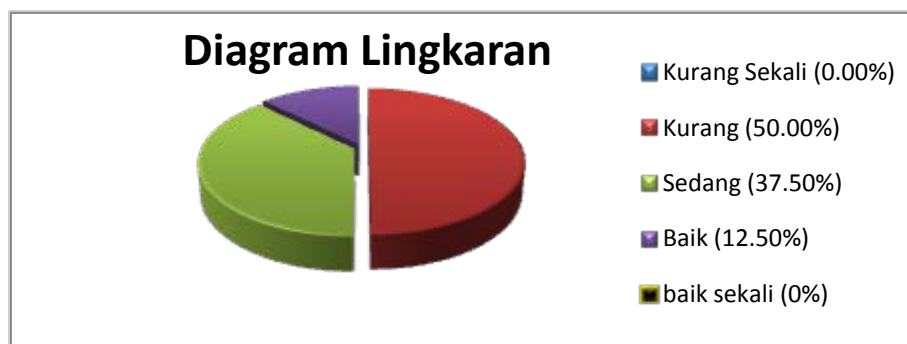


Dari tabel dan diagram lingkaran di atas dapat di lihat bahwa tidak ada taruna/taruni yang memiliki kesegaran jasmani yang termasuk dalam kategori baik sekali, yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 1 orang atau 5,56 %, kategori sedang 8 orang atau 44,44 %, kategori kurang 6 orang atau 33,33 %, sedangkan yang memiliki kategori kurang sekali sebanyak 3 orang atau 16,67 %.

Sedangkan kategori hasil pengukuran kesegaran jasmani taruna teknika A-B SMK Negeri 1 Tanjungsari dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase tingkat kesegaran jasmani di bawah ini.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Taruna/Taruni SMK N 1 Tanjungsari Kelas X Teknik A-B Kabupaten Gunungkidul.**

KATEGORI	Frekuensi			Persentase
	Taruna	Taruni	Jumlah	
Kurang Sekali	0	0	0	0
Kurang	8	0	8	50,00
Sedang	6	0	6	37,50
Baik	1	1	2	12,50
Baik Sekali	0	0	0	0
Jumlah	15	1	16	100,00



Gambar 3. Diagram Lingkaran Hasil Penelitian Taruna Teknik A-B

Dari tabel dan diagram lingkaran di atas dapat di lihat bahwa tidak ada taruna/taruni yang memiliki kesegaran jasmani yang termasuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali, yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 2 orang atau 12,50 %, kategori sedang 6 orang atau 37,50 %, sedangkan yang memiliki kategori kurang 8 orang atau 50,00 %.

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui tes kesegaran jasmani taruna/taruni kelas X nautika dan teknika di SMK Negeri 1 Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 34 orang dapat diketahui tingkat kesegaran jasmaninya, yaitu tidak ada taruna/taruni yang memiliki kesegaran jasmani yang termasuk dalam kategori baik sekali, yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 3 orang atau 8,82 %, kategori sedang 14 orang atau 41,18 %, kategori kurang 14 orang atau 41,18 %, sedangkan yang memiliki kategori kurang sekali sebanyak 3 orang atau 8,82 %.

Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani taruna/taruni kelas X nautika dan teknika di SMK Negeri 1 Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul sebagian besar kurang segar. Hal ini mungkin disebabkan oleh mereka tidak memahami pengertian latihan yang sebenarnya. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12) latihan kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai proses sistematis gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Hal ini ditunjukan pada saat taruna melakukan tes lari 1200 meter, para taruna

cenderung lemah kemampuannya hal ini dikarenakan karena kesegaran aerobik para taruna sangat kurang akan tetapi pada saat tes-tes atau poin tes yang bersifat anaerobik seperti sprint 60 meter, pull up, sit up, dan vertikal jump, nilai yang dihasilkan cenderung baik hal ini dimungkinkan karena jenis latihan yang sering dilakukan di SMK N 1 Tanjungsari bersifat anaerobik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16) keberhasilan mencapai kesegaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*Frequency, Intensity, Time, and Type*), sedangkan para taruna/taruni SMK N 1 Tanjungsari belum sepenuhnya melakukan latihan sesuai dengan konsep FITT. Frekuensi latihan yang dilakukan oleh para taruna/taruni SMK N 1 Tanjungsari sudah tergolong bagus karena frekuensi latihannya sebanyak 3 kali seminggu, seperti yang dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988: 119) latihan 3 kali per minggu dapat meningkatkan kesegaran jasmani secara bertahap.

Para taruna/taruni juga masih mempunyai jadwal aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari, misalnya pada saat apel pagi yang dilaksanakan setiap Senin-Sabtu para taruna/taruni melakukan *push up* sebanyak 15 kali, hal ini dilakukan terus menerus dengan penambahan intensitas setiap harinya, untuk intensitas yang dilakukan selama latihan fisik tersebut masih sangat minim, karena untuk menentukan berat ringannya latihan yang akan diberikan para pelatih fisik tidak mengerti akan teori intensitas latihan yang baik dan benar.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 17) intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 60 % - 90 % denyut jantung maksimal dan secara

khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Sedangkan pelatih fisik SMK N 1 Tanjungsari dalam membuat program latihan fisik untuk berat ringannya latihan tidak mengukur dari denyut nadi maksimal, sehingga untuk peningkatan intensitas latihan tidak dapat dimonitor dengan baik. Detak jantung dapat diamati dengan meraba pembuluh nadi pergelangan tangan (*radialis*) atau pada pangkal leher (*coratid*).

Tipe latihan fisik yang digunakan oleh pelatih fisik SMK N 1 Tanjungsari hanya dengan menggunakan metode *circuit training* saja dan setiap pembebanan antar-*station* selalu monoton tanpa adanya variasi yang dilakukan, hal ini kurang tepat dilakukan mengingat tujuan latihan yang akan kita capai adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang terdiri atas beberapa komponen, oleh sebab itu program latihan fisik haruslah diberi variasi agar semua komponen tersebut dapat terlatih dengan baik.

*Time/waktu* yang digunakan oleh pelatih fisik SMK N 1 Tanjungsari dalam membina latihan fisik para tarunanya selama 2 jam dalam setiap kali tatap muka, hal ini sudah sangat bagus diberikan karena menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 21) untuk meningkatkan kesegaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan berlatih selama 20 – 60 menit.

Dari rangkaian tes yang dilaksanakan dapat disebutkan bahwa para taruna memiliki daya tahan otot yang sangat baik namun mempunyai daya tahan paru jantung yang kurang. Untuk meningkatkan daya tahan paru jantung pola latihan yang harus dilakukan harus bersifat aerobik. Aktivitas aerobik adalah aktivitas yang menggunakan oksigen sebagai bahan bakar dan

mempunyai ciri gerakan kontinu, ritmis serta dilaksanakan dalam waktu minimal 20 menit. Aktivitas tersebut diantaranya: lari, jalan, senam, bersepeda dan berenang.

Selain faktor kualitas latihan yang dapat memengaruhi tingkat kesegaran jasmani para taruna, kondisi kesehatan fisik peserta tes juga dapat memengaruhi hasil tes kesegaran jasmani, sehingga perlu diadakan pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kondisi kesehatan peserta tes sebelum melaksanakan tes. Pada saat dilakukan tes ada beberapa taruna yang terlihat kurang bersemangat dalam menyelesaikan rangkaian tes kesegaran jasmani, hal ini kemungkinan terdapat beberapa taruna mengalami masalah pada kesehatan mereka, sehingga para taruna tidak dapat melakukan tes kesegaran jasmani dengan maksimal.

Fasilitas olahraga yang ada di SMK N 1 Tanjungsari juga masih minim hal ini juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan kondisi Fisik para Taruna. Salah satu kurangnya fasilitas olahraga yang ada di SMK N 1 Tanjungsari yaitu lapangan besar, hal ini sangat berpengaruh sekali karena sebagian besar aktifitas fisik yang akan dilakukan memerlukan fasilitas tersebut dalam membuat sebuah program latihan pembinaan fisik. Selama ini aktifitas pembinaan fisik yang dilakukan oleh para taruna SMK N 1 Tanjungsari dilakukan di halaman sekolah yang kurang lebih lebar halaman berkisar antara 40 meter dan panjang 65 meter, akan tetapi lantainya terbuat dari aspal. seperti terlihat dalam gambar 2 berikut ini:



Gambar 4. Taruna/Taruni dalam Latihan Fisik di Halaman

Dengan kendala sarana dan prasarana tersebut, para pelatih fisik SMK Negeri 1 Tanjungsari dituntut untuk dapat membuat program latihan fisik yang baik dan tepat untuk diterapkan kepada para taruna/taruni SMK Negeri 1 Tanjungsari. Selain itu, rendahnya tingkat kesegaran jasmani taruna nautika dan teknika SMK N 1 Tanjungsari juga bisa disebabkan oleh beberapa faktor pendukung dalam pelaksanaan latihan. Seperti yang dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988: 3) keberhasilan dalam latihan ditentukan oleh empat aspek, yaitu:

1. Aspek biologis, meliputi potensi/kemampuan tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur tubuh dan gizi.
2. Aspek psikologis, antara lain intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan syaraf.
3. Aspek lingkungan, meliputi sosial, sarana-prasarana, medan latihan, cuaca iklim sekitar, orang tua dan masyarakat.
4. Aspek penunjang, meliputi pelatih, program latihan yang sistematis, dan penghargaan dari orang sekitar.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Bedasarkan hasil tes kesegaran jasmani yang telah dikemukakan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani taruna/taruni kelas X Nautika dan Teknika di SMK N 1 Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2012/2013 dapat dikatakan sebagian taruna masih kurang bugar, hal ini disebabkan oleh keterbatasan sarana dan prasaran untuk latihan fisik para taruna SMK Negeri 1 Tanjungsari. Selain itu, rendahnya kesegaran jasmani taruna/taruni kelas X Nautika dan Teknika di SMK N 1 Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2012/2013 juga disebabkan karena minimnya pengetahuan pelatih fisik SMK Negeri 1 Tanjungsari tentang teori latihan fisik yang baik dan benar.

#### **B. Implikasi**

Bedasarkan kesimpulan di atas, implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kesegaran jamani taruna/taruni SMK N 1 Tanjungsari sebagian masih dalam kondisi kurang bugar, maka diharapkan setiap taruna dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya agar lebih baik, yaitu dengan cara meningkatkan latihan secara teratur, melaksanakan latihan dengan bersungguh-sungguh, menjaga kondisi fisik, dan mengatur pola makan. Di samping itu, diharapkan setiap taruna/taruni dapat memiliki kesadaran akan pentingnya kesegaran jasmani bagi mereka.

2. Bagi pelatih fisik SMK N 1 Tanjungsari, diharapkan dengan diketahuinya tingkat kebugaran jasmani SMK Negeri 1 Tanjungsari yang sebagian masih dalam kategori kurang bugar, untuk dapat lebih memperhatikan kebugaran jasmani anak-anak didiknya, agar kebugaran jasmani mereka menjadi lebih baik.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun telah diusahakan sebaik-baiknya, penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, yaitu:

1. Keterbatasan tenaga pembantu pengambilan data dan alat pengukuran data.
2. Peneliti telah menyarankan kepada para siswa agar bersungguh-sungguh dalam melakukan tes dengan cara memberikan motivasi, tetapi masih ada beberapa taruna yang kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
3. Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 16 Januari 2013, diketahui jumlah taruna yang masuk kategori persyaratan tes kebugaran jasmani untuk usia 16-19 tahun sebanyak 40 anak yang terdiri atas 38 taruna dan 2 taruni, akan tetapi pada saat pelaksanaan tes jumlah peserta tes hanya 34 anak yang terdiri atas 33 taruna dan 1 taruni, hal ini dikarenakan oleh banyaknya taruna/taruni yang keluar dari sekolah sebanyak 3 anak dan yang tidak masuk sebanyak 3 anak dikarenakan 2 anak sakit dan 1 anak alfa.

### **D. Saran-Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:



1. Bagi pembina atau pelatih fisik taruna/taruni SMK N 1 Tanjungsari, untuk dapat membuat program latihan yang sesuai dengan konsep FITT, agar kesegaran jasmani taruna/taruni menjadi lebih baik.
2. Bagi Kepala Sekolah SMK N 1 Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul untuk dapat membuat/menyediakan waktu serta sarana dan prasarana untuk menunjang aktivitas fisik, guna meningkatkan kesegaran jasmani tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto Syaiful azis. (2011). "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah dasar Negeri 1 Tegalrejo." Bayat, Klaten. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Burhan Nurgiyantoro. (2004). *Statistika Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Cholid Narbuko, dan Abu Achmadi. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Devi Tirtawirya. (2006). "Metode Melatih Fisik Taekwondo." *Diktat*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). "Dasar Kepelatihan." *Diktat*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- ..... (2004). *Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan* Yogyakarta: ANDI.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Emi Rachmawati. (2005). "Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Paguyuban Lansia Sehat di Kecamatan Candisari Semarang." Diambil dari <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archives/HASH915c/9d25fce3.dir/doc.d>. pada tanggal 3 semptember 2012.
- Iqbal Hasan. (2009). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mochamad Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.

- Rusli Lutan dkk, (1991). "Manusia dan Olahraga" *Seri Bahan Kuliah Olahraga di ITB*. Bandung: ITB.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. (1995). *Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar*. Jakarta: Gramedia
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV ALFABETA
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Edisi Revisi V. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Sukadiyanto, (2002). "Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis." *Diklat*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suparno dan Suwandi. (2008). "Penjasorkes." Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

### **PETUNJUK PELAKSANAAN TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI) USIA 16-19 TAHUN**

#### **A. Rangkain Tes**

TKJI untuk usia 16-19 tahun dibedakan antara putra dan putri:

1. Untuk Putra terdiri atas:
  - a. Lari 60 meter
  - b. *Pull Up* 60 detik
  - c. *Sit Up* 60 detik
  - d. *vertical jump*
  - e. Lari 1200 meter
2. Untuk Putri terdiri atas:
  - a. Lari 60 meter
  - b. Gantung siku tekuk
  - c. *Sit Up* 60 detik
  - d. *vertical jump*
  - e. Lari 1000 meter

#### **B. Reliabilitas dan Validitas Tes**

1. Rangkaian tes untuk usia remaja usia 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
  - a. Untuk Putra 0,720 – (DOOLITTLE)
  - b. Untuk Putri 0,673 – (AITKEN)
2. Rangkaian tes untuk usia remaja usia 16-19 tahun mempunyai nilai validitas:
  - a. Untuk Putra 0,960 – (DOOLITTLE)
  - b. Untuk Putri 0,711 – (AITKEN)

#### **C. Kegunaan Tes**

TKJI ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun.

## Lanjutan Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

### D. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. *Stopwatch*
3. Bendera *start*
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis
13. Dan lain-lain

### E. Ketentuan Pelaksanaan

1. TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik.
2. Urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :
  - Pertama : Lari 60 meter
  - Kedua : - Gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)  
- Gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*)
  - Ketiga : Baring duduk (*sit up*)
  - Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
  - Kelima : - Lari 1200 meter untuk putra  
- Lari 1000 meter untuk putri

## Lanjutan Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

### F. Petunjuk Umum

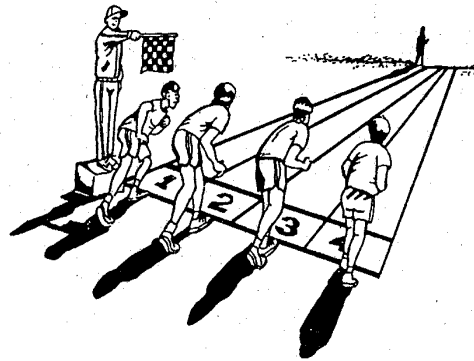
1. Peserta
  - a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
  - b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes.
  - c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga.
  - d. Melakukan pemanasan (*warming up*).
  - e. Memahami tata cara pelaksanaan tes.
  - f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu atau lebih dari tes maka dinyatakan gagal.
2. Petugas
  - a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*).
  - b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas.
  - c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
  - d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin.
  - e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih.
  - f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes.

### G. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 60 Meter
  - a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
  - b. Alat dan Fasilitas
    - 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter
    - 2) Bendera *start*
    - 3) Peluit

## Lanjutan Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

- 4) Tiang pancang
- 5) *Stopwatch*
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis



### c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

### d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
- 2) Peserta berdiri di belakang garis *start*
- 3) Gerakan
  - a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari
  - b) pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*
- 4) Lari masih bisa diulang apabila peserta :
  - a) mencuri *start*
  - b) tidak melewati garis *finish*
  - c) terganggu oleh pelari lainnya
  - d) jatuh atau terpeleset
- 5) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera *start* diangkat sampai pelari melintasi garis *finish*
- 6) Pencatat hasil
  - a) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik
  - b) waktu dicatat satu angka di belakang koma



## Lanjutan Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

### 2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

#### b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai rata dan bersih
- 2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi
- 3) *stopwatch*
- 4) serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) alat tulis

#### c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

#### d. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (Untuk Putra)

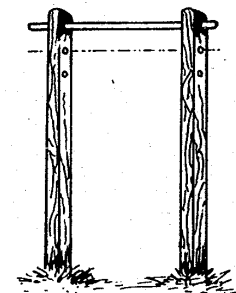
##### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (lihat gambar). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala



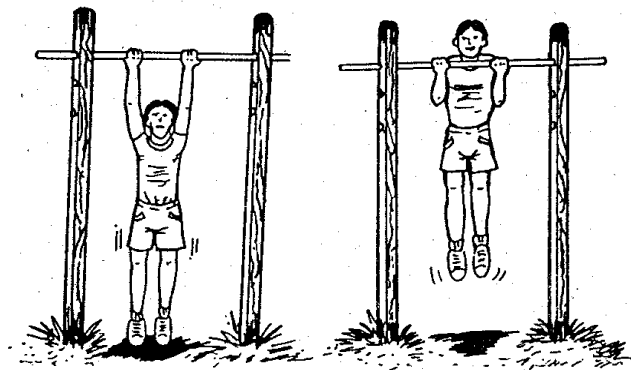
##### 2) Gerakan (Untuk Putra)

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.



## Lanjutan Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

- b) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



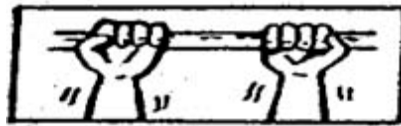
- 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
  - a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
  - b) pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
  - c) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus
- e. Pencatatan Hasil
  - 1) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
  - 2) Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
  - 3) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).
- f. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk ( Untuk Putri)

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

## Lanjutan Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

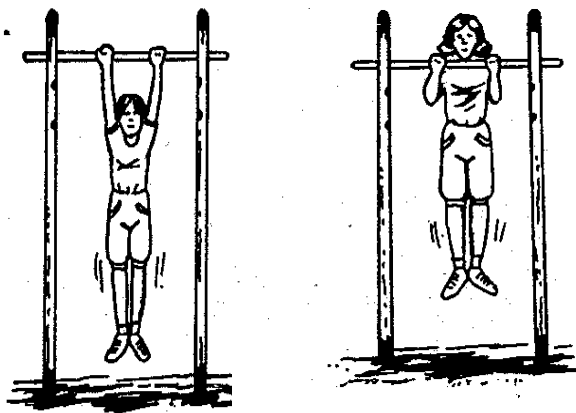
### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (Lihat gambar)



### 2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (Lihat gambar)



Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)

### g. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

### Lanjutan Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

#### 3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

##### a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

##### b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan yang rata dan bersih
- 2) *stopwatch*
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar / matras dll

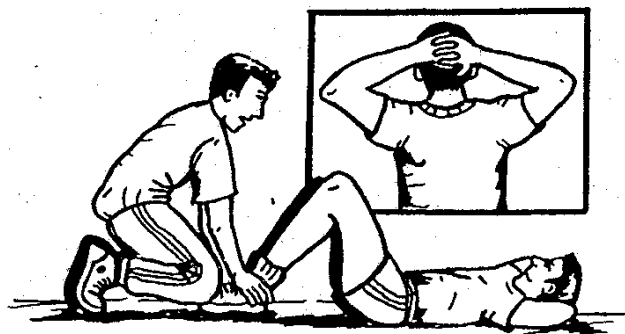
##### c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

##### d. Pelaksanaan

##### 1) sikap permulaan

- a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.

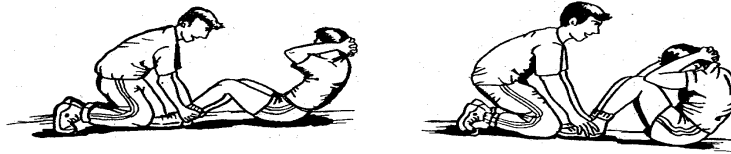


- b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

##### 2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

## Lanjutan Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI



### e. Pencatatan Hasil

- 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :
  - a) pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
  - b) kedua siku tidak sampai menyentuh paha
  - c) menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

### 4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

#### b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala *centimeter*, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

#### c. Petugas Tes

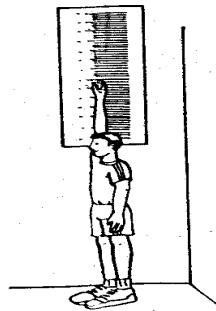
Pengamat dan pencatat hasil

#### d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan
  - a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.

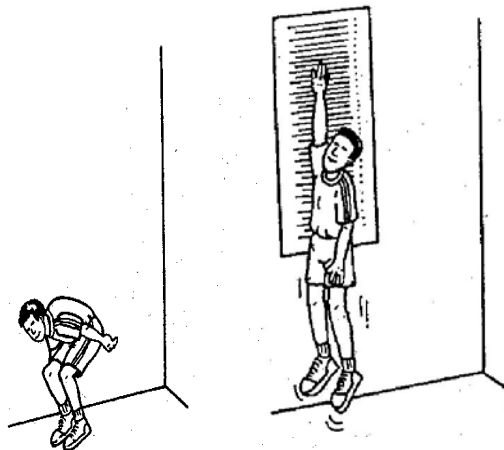
## Lanjutan Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



### 2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang



Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain
- e. Pencatatan Hasil
- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak

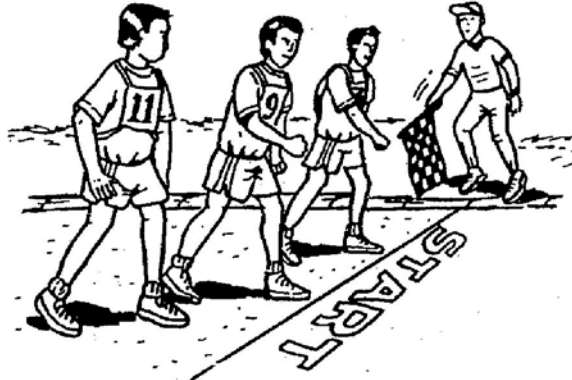
## Lanjutan Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar
5. Tes Lari 1000 meter (13-15 Tahun) / 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra dan Tes Lari 800 meter (13-15 Tahun) / 1000 meter (16-19 Tahun) Untuk Putri
  - a. Tujuan

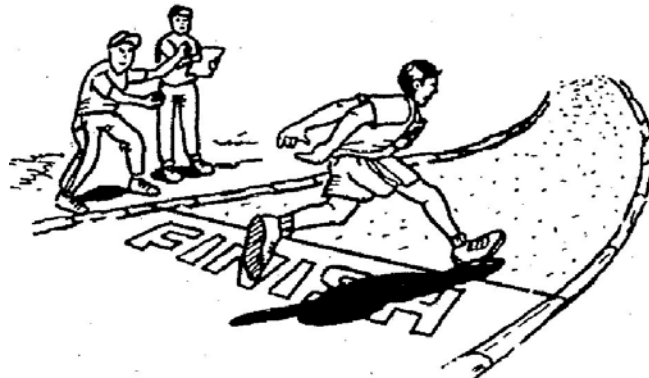
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan
  - b. Alat dan Fasilitas
    - 1) Lintasan lari
    - 2) *Stopwatch*
    - 3) Bendera *start*
    - 4) Peluit
    - 5) Tiang pancang
    - 6) Alat tulis
  - c. Petugas Tes
    - 1) Petugas pemberangkatan
    - 2) Pengukur waktu
    - 3) Pencatat hasil
    - 4) Pengawas dan pembantu umum
  - d. Pelaksanaan Tes
    - 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*
    - 2) Gerakan
      - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari

Lanjutan Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI



- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis *finish*



e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera *start* diangkat sampai peserta tepat melintasi garis *finish*
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.  
Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12".



Lampiran 2. Hasil Skor Tes Kesegaran Jasmani Taruna-Taruni

**TABEL SKOR TES KESEGERAN JASMANI TARUNA/TARUNI SMK N 1  
TANJUNGSARI JURUSAN NAUTIKA DAN TEKNIKA KECAMATAN TANJUNGSARI  
KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

NO	L/P	JENIS TES					JMLH	KET
		Lari 60 m	Pull Up/ Gantung Siku Tekuk	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1200/ 1000 m		
1	L	4	2	4	1	2	13	Kurang
2	L	2	2	4	1	1	10	Kurang
3	L	4	2	4	2	1	13	Kurang
4	L	3	4	5	1	1	14	Sedang
5	L	3	2	4	1	1	11	Kurang
6	L	2	1	4	2	1	10	Kurang
7	L	2	2	4	1	1	10	Kurang
8	L	2	1	3	1	1	8	Kurang Sekali
9	L	3	2	4	1	1	11	Kurang
10	L	2	3	4	2	1	12	Kurang
11	L	4	2	3	2	1	12	Kurang
12	L	2	2	4	1	1	10	Kurang
13	L	2	4	4	1	1	12	Kurang
14	L	3	1	4	2	1	11	Kurang
15	L	3	2	5	2	1	13	Kurang
16	L	3	1	4	1	2	11	Kurang
17	L	1	2	4	1	1	9	Kurang Sekali
18	L	3	1	3	1	1	9	Kurang Sekali
19	L	4	3	4	2	2	15	Sedang
20	L	4	4	4	3	2	17	Sedang
21	L	3	2	5	2	2	14	Sedang
22	L	5	3	4	2	2	16	Sedang
23	L	4	3	4	1	2	14	Sedang
24	L	4	3	4	2	1	14	Sedang
25	L	3	4	3	3	1	14	Sedang
26	L	3	4	4	3	1	15	Sedang
27	L	4	4	4	3	1	16	Sedang
28	L	4	3	5	3	1	16	Sedang
29	L	3	3	5	2	1	14	Sedang
30	L	4	3	5	2	1	15	Sedang
31	L	4	4	4	2	2	16	Sedang
32	L	5	4	5	2	2	18	Baik
33	L	4	5	4	2	3	18	Baik
34	P	4	4	5	2	3	18	Baik

Lampiran 7. Foto Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia



Gambar 1. Pembekalan Materi Pelaksanaan Tes



Gambar 2. Pemanasan

Lampiran 7. Lanjutan Foto Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia



Gambar 3. Lari 60 Meter



Gambar 4. *Pull Up*



Lampiran 7. Lanjutan Foto Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia



Gambar 5. *Sit up*



Gambar 6. *Vertical Jump*

Lampiran 7. Lanjutan Foto Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia



Gambar 7. Lari 1200 Meter